ALIMENTACTION

Les crustacés

*L*es crustacés sont depuis longtemps appréciés de tous. La délicatesse de leur chair et leur relative rareté en font un mets recherché ; ils devraient donc faire l'objet de la plus grande attention lors de la préparation de vos menus. Le présent guide vous permettra de reconnaître les principales espèces, de faire un choix judicieux lors de l'achat et finalement, d'en assurer l'innocuité et la fraîcheur jusqu'au moment de la consommation.

Québec

Valeur nutritive

	Homard	*Crabe*	*Écrevisse*	*Crevette*	*Langoustine*
Eau	77 %	—	—	76 %	—
Protéine	19 g	18 g	19 g	20 g	17 g
Matière grasse	1 g	1 g	1 g	2 g	2 g
Glucides	—	—	—	0,9 g	0,5 g
Cholestérol	95 mg	60 mg	89 mg	153 mg	91 mg
Calories	91	89	89	106	91
	par 100 g	*par 100 g*	*par 100 g*	*par 100 g*	*par 100 g*

Les poissons et autres animaux aquatiques ont une composition générale assez voisine de celle des viandes rouges, mais ils fournissent moins de calories. Les arêtes des poissons en conserve sont riches en calcium. Contrairement à la viande, le poisson est une source très élevée d'acides gras polyinsaturés de type Omega-3, qui protégeraient contre les maladies cardiovasculaires. Les poissons d'eau salée, de même que la plupart des mollusques et des crustacés sont riches en iode, un élément essentiel à la croissance et au développement normal du corps humain, ainsi qu'au bon fonctionnement de la glande thyroïde.

Les crustacés sont une excellente source de protéines, de vitamines (dont la niacine et la vitamine B12), et de sels minéraux, tout en étant pauvres en matières grasses ; plusieurs contiennent du cholestérol. Certaines personnes peuvent développer une allergie alimentaire si elles consomment à plusieurs reprises différents crustacés ; c'est la protéine composant le poisson qui est le facteur allergène.

Il existe plusieurs espèces de crustacés ; parmi ceux-ci, on trouve le homard, le crabe des neiges, l'écrevisse, la crevette nordique et la langoustine. Ces fruits de mers sont disponibles dans les supermarchés et les poissonneries, selon les saisons.

Homard (Homarus americanus)

Le homard d'Amérique, réputé pour sa chair délicieuse, est vraiment le roi des crustacés. Il vit surtout sur la côte est de l'Amérique du Nord. Sa carapace se divise en deux parties principales : le céphalothorax (tête) et l'abdomen, communément appelé la " queue ". Selon l'habitat, la couleur du homard varie du bleu vert au brun rouge, et sa carapace est souvent tachetée de points sombres. Le homard se nourrit principalement de petits poissons, de moules, d'oursins et de crabes. La taille des homards offerts sur le marché se situe généralement entre 18 et 30 cm et leur poids varie entre 230 et 900 g. Les homards géants peuvent peser plus de 20 kg.

Pour assurer la pérennité de la ressource, les pêcheurs de homard doivent respecter une taille minimale de spécimens capturés et commercialisés. Plusieurs moyens sont mis en place pour préserver les stocks de homards et d'autres espèces halieutiques : émission de permis, contingentement des prises, contrôle des engins et des périodes de pêche, etc.

Crabe des neiges (Chionoecetes opilio)

Le crabe des neiges appartient à la famille des araignées de mer, que l'on appelle ainsi parce que leur corps arrondi est muni de cinq paires de pattes effilées et très longues, dont l'une possède de fortes pinces. On les trouve dans l'Atlantique du nord-ouest, depuis le Groenland jusqu'au golfe du Maine, et dans le golfe du St-Laurent. Lorsqu'ils sont parvenus à maturité, les crabes mâles sont deux fois plus gros que les femelles et mesurent en moyenne 13 cm de diamètre. Le poids moyen des crabes capturés pour la vente sur le marché est de 700 g. Ils se nourrissent principalement de petits oursins, de mollusques et de crustacés, de vers marins et d'étoiles de mer.

Écrevisse (Astacus spp)

Ce crustacé ressemble beaucoup au homard, mais contrairement à ce dernier, il n'est apte à vivre qu'en eau douce. L'écrevisse est plus trapue et beaucoup plus petite que le homard. Elle aime bien se cacher sous les pierres et se déplace souvent à reculons. L'écrevisse atteint, selon les espèces, entre 6 et 14 cm. Elle se nourrit de petits crustacés et on peut la pêcher partout au Québec, mais plus spécialement dans le lac St-Pierre. Bien qu'elle soit généralement capturée par les amateurs eux-mêmes, on peut en retrouver dans le commerce.

La crevette nordique (Pandalus borealis)

La crevette est un crustacé de la famille des homards et des écrevisses. Ce petit animal au corps long et effilé, de couleur rouge vif uniforme, mesure en moyenne de 7,4 à 10 cm. On en compte de 120 à 130 par kilogramme. Elles sont donc vendues sur le marché selon leur poids ; plus la taille de la crevette est importante, plus le nombre de crevettes au kilogramme est bas. Le jour, la crevette vit le plus souvent sur des fonds sableux ou boueux. Elle se nourrit de vers, de plantes marines et de crustacés planctoniques. On la trouve en abondance dans le golfe et l'estuaire du St-Laurent.

Langoustine (Nephrops norvegicus)

La langoustine ressemble à un petit homard et habite les profondeurs de la mer. Ce crustacé pourrait passer pour une grosse crevette au corps mince et long, puisque sa taille peut atteindre de 8 à 25 cm. Elle ne quitte son habitat que pour se nourrir, à l'aube et au crépuscule : ce n'est donc qu'à ces périodes que sa capture est possible. Son alimentation est très variée (petits crustacés, mollusques et oursins); apparemment fainéante, elle mange à peu près tout ce qu'elle trouve à proximité. Les plus fortes concentrations et les principales zones de pêches se trouvent en Atlantique du nord-ouest, près de l'Écosse et de l'Irlande. Elle doit être importée au Québec : cela explique son prix très élevé sur le marché.

Suggestions à l'achat

- Lors de l'approvisionnement en crustacés, il est important de choisir un marchand reconnu pour la rotation de ses produits et pour la propreté des lieux.

- Les crustacés doivent dégager une fraîche odeur de mer. On doit s'abstenir de choisir des spécimens qui libèrent une odeur désagréable, telle que celle de l'ammoniaque.

- Il faut s'assurer que le homard, le crabe et l'écrevisse soient bien vivants. Pour ce faire, on les soulève en tenant la carapace par les côtés ; ils devraient agiter vigoureusement leurs membres. Les pinces du homard sont presque toujours neutralisées par un élastique ; sinon, on doit se méfier, car elles saisissent fermement...

- Éviter les crevettes visqueuses qui dégagent une odeur d'ammoniaque ou qui présentent des taches noires, là où la tête a été enlevée.

- Il faut choisir des langoustines crues (non cuites) qui sont fermes et sans odeur d'ammoniaque.

- S'assurer qu'un aliment décongelé est bien identifié. Si le produit décongelé est vendu à l'état réfrigéré, il est très important de ne pas le recongeler, car la saveur et la texture des crustacés seront grandement affectées. De plus, comme ces aliments sont potentiellement dangereux, le risque associé au développement de bactéries pathogènes conduisant à des toxi-infections alimentaires sera élevé si les conditions d'entreposage et de décongélation n'ont pas été respectées.

- Les crustacés peuvent être vendus congelés, ce qui permet aux consommateurs et consommatrices de se régaler de ces animaux aquatiques tout au long de l'année. Cependant, si on les achète congelés, on doit rechercher des crustacés qui ne sont pas recouverts de givre, ni desséchés par le froid (brûlure de congélation), car il sont détériorés.

Indices de fraîcheur

Les crustacés tels le homard, le crabe et l'écrevisse sont toujours présentés vivants s'ils sont vendus crus et entiers. L'animal sain présentera des réactions ou des réflexes de l'œil, des antennes ou des pattes. Lorsqu'ils sont sur de la glace, il faut rechercher un œil noir brillant, une chair ferme et une odeur faible ou nulle. Lorsque ces crustacés ne montrent aucun signe de vitalité, on doit éviter de les choisir, car ils sont probablement morts. Chez les crevettes cuites, il faut rechercher un aspect brillant, une odeur agréable ou légère, une texture non caoutchouteuse ainsi qu'une couleur uniforme et une chair non jaunie. La langoustine crue et entière ne doit présenter aucun signe de décoloration et avoir une chair de couleur uniforme.

Conservation à la maison

- Il est préférable de consommer les crustacés le plus rapidement possible. L'été, après l'achat de crustacés cuits, éviter de les laisser séjourner à la température de la pièce ou dans l'automobile. Les bactéries se multiplient rapidement dans la zone de danger, c'est-à-dire à des températures comprises entre 4° C et 60° C.

- Afin de faciliter le transport à la maison à une température adéquate, placer le homard et le crabe dans une glacière étanche munie de sacs réfrigérants. En les protégeant ainsi, ils conserveront toute leur humidité et leur fraîcheur.

- Dès l'arrivée à la maison, cuire immédiatement les crustacés ; sinon, les couvrir d'un linge humide afin d'éviter leur assèchement et les placer au réfrigérateur. Il est fortement déconseillé de les mettre dans la baignoire, car ces crustacés ne supportent pas l'eau douce et ils meurent.

- Le homard et le crabe vivants, réfrigérés, de même que la chair cuite de ces deux crustacés se conserveront environ 48 heures au réfrigérateur, à une température variant entre 0° C à 4° C.

- Si on congèle le homard, il est préférable qu'il soit entier ; il doit d'abord avoir été cuit et bien égoutté. On peut le laisser tel quel ou, ce qui est préférable, retirer la chair de la carapace. Refroidir la chair au réfrigérateur puis la déposer dans des contenants à congélation et la couvrir de saumure (10 ml de sel pour 250 ml d'eau) afin d'éviter toute déshydratation, en prenant soin de fermer hermétiquement le couvercle. On peut aussi déposer le homard entier cuit et refroidi dans un sac à congélation, en retirer l'air, puis sceller et congeler. Le crabe entier se congèle également, de préférence cuit et sans carapace. La durée de conservation de ces deux crustacés est d'environ un mois au congélateur.

- Les écrevisses vivantes couvertes d'un linge humide se conserveront environ 12 heures au réfrigérateur. Cuites, on pourra les garder environ 2 jours au réfrigérateur, tandis que la durée de conservation des écrevisses cuites et congelées est de 1 à 2 mois.

- La crevette peut être gardée au réfrigérateur pendant environ 2 jours et au congélateur pendant 1 mois, dans un contenant fermé hermétiquement.

- La langoustine crue ou cuite se conservera environ 2 jours au réfrigérateur, et environ 1 mois au congélateur.

Préparation à la maison

Le lavage des mains demeure une pratique élémentaire, mais primordiale dans la prévention de la contamination des aliments. Lors de la préparation des crustacés, il est important de bien nettoyer les surfaces de travail et les ustensiles, afin de prévenir toute contamination.

Le homard peut être mangé chaud ou froid, mais toujours après avoir été cuit.

Avant de cuire les écrevisses, il faut retirer l'intestin en tirant doucement sur la petite nageoire sous la queue : l'intestin devrait suivre. Sinon, on doit l'enlever en faisant une incision longitudinale avec la pointe d'un couteau. Cette opération s'effectue lorsque l'écrevisse est vivante et seulement au moment de la cuisson, car si elle est faite trop tôt, les écrevisses perdent de la saveur.

Dans le cas de la crevette réfrigérée, il faut d'abord la faire cuire et ensuite la décortiquer, c'est-à-dire la débarrasser de sa carapace. Une crevette décongelée est moins facile à décortiquer; il vaut mieux procéder alors que la crevette est encore légèrement congelée.

La cuisson

La cuisson des crustacés varie selon les espèces; cependant, quelques grands principes valent pour tous. Presque tous les crustacés changent de couleur et rosissent lorsqu'ils sont plongés dans l'eau bouillante ; la chaleur fait ressortir le pigment rouge (carotène), qui n'était auparavant qu'un pigment parmi les autres. Le temps de cuisson varie selon le crustacé. On doit veiller à ne pas dépasser le temps indiqué dans les recettes, sinon la chair de l'animal durcit et perd de la saveur, d'où la nécessité de les refroidir rapidement dans l'eau froide afin d'éviter ce changement de texture.

Dans le cas de la cuisson du homard, du crabe et de l'écrevisse, entre autres, ces derniers doivent être vivants et cuits par immersion dans l'eau bouillante. Il s'agit, lorsque l'eau salée bout (environ 25 g de sel par litre d'eau), d'y plonger le crustacé tête première, pour le tuer instantanément et de ne calculer la durée de cuisson qu'au moment où l'eau recommence à bouillir. La cuisson à l'eau bouillante est donc simple et demande très peu de préparation. Il est également possible de les cuire à la vapeur selon le même principe, mais avec seulement un pouce d'eau dans le récipient. Le temps de cuisson varie selon la grosseur du crustacé. Un homard insuffisamment cuit présentera un céphalothorax (tête) noirâtre et l'hépatopancréas (pancréas et foie), communément appelé " le vert ", ne devrait pas être consommé.

ESPÈCES	TEMPS DE CUISSON (MIN.)
Homard	de 12 à 15 min. / 500 g
Crabe	de 15 à 20 min.
Écrevisse	de 5 à 8 min.
Crevette	env. 5 min.
Langoustine	de 3 à 5 min.

Décongélation

- Pour éviter le développement de bactéries pathogènes, la décongélation des différents crustacés doit se faire au réfrigérateur, à une température comprise entre 0° C et 4° C.

- Pour décongeler du homard cuit, il est préférable de le plonger pendant 2 minutes dans de l'eau bouillante, ce qui préservera sa saveur.

- Lors de la décongélation, il se produit une exsudation (perte d'eau) importante, favorable à la multiplication des micro-organismes de surface. Des modifications de texture de l'aliment permettent aux contaminants de surface de s'infiltrer en profondeur. L'aliment doit donc être consommé très rapidement après la décongélation, car il se conserve moins bien qu'avant sa congélation.

L'envers de la médaille

Au Québec, le début de l'été correspond aussi à l'arrivée massive du homard dans les épiceries et restaurants. Les Québécois raffolent de ce crustacé, principalement à cause de sa saveur subtile et délicate, de son apport nutritif en protéines et de sa chair maigre contenant très peu de lipides.

Il faut savoir que les mollusques s'alimentent par filtrage de l'eau, et absorbent de grandes quantités d'organismes planctoniques, y compris de très petits organismes toxiques (les dinoflagellés). La filtration continue de grandes quantités d'algues toxiques aboutit à la concentration de biotoxines dans les glandes digestives des mollusques. Le homard est un animal omnivore, qui mange à peu près tout ce qui est comestible comme l'oursin, la moule, la mye etc. ; rien n'échappe à la voracité de ce crustacé. Les mollusques représentent donc une source d'alimentation pour les autres espèces marines ; toutefois, ils ne sont pas nécessairement toxiques pour ces dernières. Cependant, ces espèces prédatrices deviennent à leur tour une source d'exposition pour les humains, car les organes du système digestif (pancréas, foie) accumulent naturellement ces substances.

Gouvernement du Québec
Ministère de l'Agriculture,
des Pêcheries et de l'Alimentation
Direction générale de l'alimentation

99-0036

Pour obtenir de plus amples informations :
composez le 1-800-463-5020
ou adressez-vous au bureau de la Direction régionale de la qualité des aliments et de la santé animale le plus près de chez vous (voir pages bleues du bottin téléphonique sous la rubrique « Gouvernement du Québec : Agriculture, Pêcheries et Alimentation »)
Courrier électronique : DSOC@agr.gouv.qc.ca